

INHALT

GESTERN MAROTTE, HEUTE FAST EIN MUSS	8
Laufen baut auf	9
STEP 1 LAUFGESCHICHTE	11
DIE EVOLUTION DES LAUFENS	12
Laufen in Urzeiten	12
Freizeitlaufen	13
Das afrikanische Laufwunder	15
ESSAY Zu den Wurzeln des kenianischen Laufwunders	16
STEP 2 MOTIVATION	21
WARUM SIE LAUFEN SOLLTEN	22
Etwas für Fitness und Gesundheit tun	22
Gesundheitssport ist Ausdauersport	23
Laufen für Körper, Geist und Seele	25
TEST Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	28
So wirkt moderates Laufen auf den Körper	29
Für Laufen ist man nie zu alt	31
Vor dem Loslaufen zum Gesundheits-Check	31
INTERVIEW Joschka Fischer – dem Herzinfarkt davongelaufen	34
STEP 3 DIE AUSTRÜSTUNG	39
VOM SCHUH BIS ZUM BABY JOGGER	40
Die Laufschuhe	40
Funktionelle Laufbekleidung	47
Weitere Accessoires	51
Laufstagebuch – so ziehen Sie Bilanz	56
STEP 4 BIOLOGIE DES LAUFENS	61
PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN	62
Anpassungen von Blutkreislauf, Lunge, Herz	62
Anpassungen der Muskulatur	64
Die Energiebereitstellung	66
Mehrgleisige Energiegewinnung	70
Grundlagen der Anpassung	74
Biologie der Regeneration	77
Ableitungen für das Training	79
STEP 5 TRAININGSSTEUERUNG	83
WERDEN SIE IHR EIGENER TRAINER	84
Die Leistungsreserven planvoll ausschöpfen	84
Trainieren der körperlichen Fähigkeiten	84

Trainieren mit System	88
Trainingssteuerung nach Körpergefühl	92
Trainingssteuerung über die Herzfrequenz	94
Trainingssteuerung über Leistungsdiagnostik	99
Die Formen des Lauftrainings	102
Normieren von Laufstrecken und Tempo	113
STEP 6 JOGGING	117
LAUFEN FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT	118
Der Weg ist das Ziel	118
Laufen lernen mit dem richtigen Einstieg	119
Jogging und Walking – kein Gegensatz	121
So läuft's anfangs richtig	123
TEST Der 30-Minuten-Test für Einsteiger	124
TRAININGSPLAN Trainingspläne für Laufeinsteiger	126
Vom Jogging zum Fitnesslaufen	130
TEST Der Coopertest	133
TRAININGSPLAN Trainingsplan für Einsteiger	134
STEP 7 RUNNING	141
GRENZGANG LEISTUNGSSPORT	142
Wettkampf ist das Ziel	142
Die optimale Leistung	143
Vom Fitness- zum Wettkampflaufen	148
TRAININGSPLAN Trainingsplan für Jedermannslauf	149
Der Zehn-Kilometer-Wettkampf	153
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den 10-Kilometer-Wettkampf ...	158
Trainingsplan Herbert Steffny:	
Deutsche 10.000-Meter-Meisterschaft 1987	164
Halbmarathon	165
TRAININGSPLAN Trainingspläne Halbmarathon	168
25-Kilometer-Wettkampf	175
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den 25-Kilometer-Wettkampf ...	176
STEP 8 MARATHON	181
DER WEG ZUM LANGEN LAUF	182
Mythos Marathon	182
Der Marathonboom	182
Marathontraining im Jahreslauf	185
ESSAY Kenia liegt im Schwarzwald	186
Wintertraining für Marathonläufer	189
Vorbereitung auf den Herbstmarathon	194
Countdown auf den Marathon	194
INTERVIEW Vor dem Rennen – Jürgen Theofel im Gespräch	200
Der große Lauf	202
Mentale Power für Marathon	204

ESSAY Sandra Wallenhorst: Sieg und Niederlage	207
Mit Trainingsplänen zum Erfolg	210
ESSAY Die Schlacht von Pittsburgh	211
Der richtige Plan	213
Die Elemente der Trainingspläne	216
Erläuterungen zu den Trainingsplänen	218
Gleichmäßiges Tempo ist Trumpf	223
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den Marathon	224
ESSAY Mit Geduld zum Profi	248
STEP 9 CROSS-, BERG- UND ULTRALAUF	251
VOM CROSSLAUF BIS ZUM ULTRALAUF	252
Crosslauf – Kampf mit den Elementen	252
Berglauf – Gipfel rufen!	253
Höhentraining – Top oder Flop?	255
Ultralauf – jenseits des Marathons	260
TRAININGSPLAN Trainingspläne für den 100-Kilometer-Lauf	266
STEP 10 KINDER- UND SENIORENLAUFEN	271
LAUFEN IST EIGENTLICH KINDERLEICHT	272
Kinder- und Jugendlaufen	272
TEST Coopertest Kinder und Jugendliche	276
Seniorenlaufen	278
INTERVIEW Seniorenweltmeister Walter Koch im Gespräch	288
STEP 11 FRAUENLAUFEN	291
FRAUEN LAUFEN!	292
Von den Heräen zu Paula Radcliffe	292
Der biologische Unterschied	298
Monatszyklus und Schwangerschaft	301
Magersucht und Sicherheit	304
STEP 12 GYMNASTIK UND LAUFSTIL	307
GANZKÖRPERTRAINING UND FEILEN AM STIL	308
Gymnastik – Das Basisprogramm	311
Übungen	313
TEST Testen Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit	323
Den Laufstil optimieren	328
Laufschule und Koordinationsläufe	338
Übungen	340
STEP 13 DEN LAUFSPASS BEHALTEN	343
FREUDE AM LAUFEN EIN LEBEN LANG	344
Crosstraining	344
Laufbandtraining	348

So kommen Sie gut über den Winter	351
Laufen im Sommer	353
ESSAY Rennen bei Regen	355
ESSAY Zum Nachahmen wirklich zu heiß!	356
ESSAY Vögel hassen Läufer	359
Laufen und Hunde	360
Regenerieren und entspannen	361
Verletzungen vermeiden	365
Läufertypische Verletzungen	368
Läufertypische Beschwerden	372
STEP 14 ERNÄHRUNG FÜR LÄUFER	375
ERNÄHRUNGSBASICS UND ALLTAGSKOST	376
Mangel im Überfluss	376
Kohlenhydrate – für Muskeln und Nerven	377
Fette – mehr als nur Energie	379
Eiweiße – Bausteine unseres Körpers	381
Vitamine – kleine Menge, große Wirkung	382
Mineralstoffe und Spurenelemente	384
Getränke – so stimmt die Wasserbilanz	385
Sekundäre Pflanzenstoffe – Naturmedizin	386
Powerfood für Läufer	388
STEP 15 WETTKAMPFERNÄHRUNG	393
ESSEN VOR, BEI UND NACH DEM LAUFEN	394
Die Ernährung vor dem Wettkampf	394
ESSAY Nüchternläufe – nur mit Vorsicht durchzuführen	396
Essen und Trinken während des Laufs	401
Getränke und Essen nach dem Lauf	401
Nahrungsergänzungsmittel	403
STEP 16 ABNEHMEN UND WETTKAMPFGEWICHT	409
Übergewicht als Risiko	410
Diäten-Wirrwarr und Jojo-Effekt	411
Abnehmen mit Laufen	412
Wunschgewicht	416
Kalorienverbrauch in Ruhe und beim Sport	419
Wettkampfgewicht	422
STEP 17 AUSLAUFEN	429
Lexikon der wichtigsten Fachbegriffe	432
Weiterführende Literatur	440
Register	442
Impressum	448